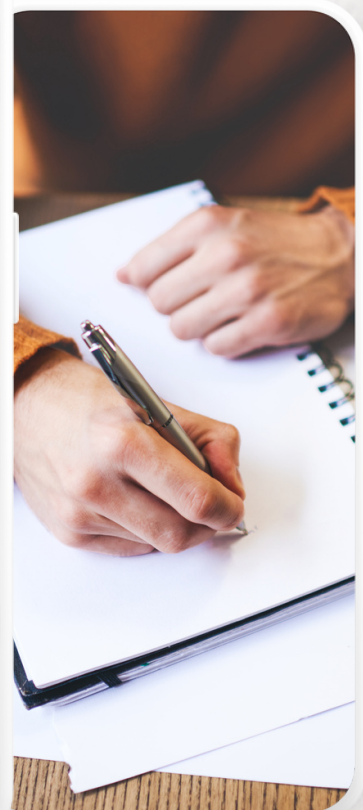
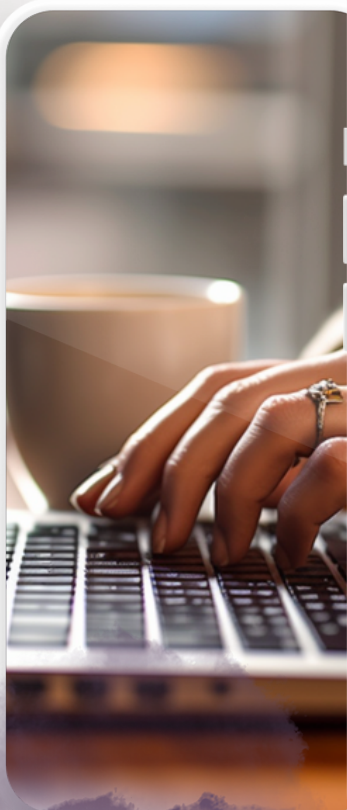


Nárcizmus

Normalitás

Spiritualitás

Munkafüzet



Bevezetés

Szívből örülünk, hogy itt vagy, és időt szentelsz a fejlődésedre!

Ez a munkafüzet abban támogat, hogy ne csak megnézd a videókat, hanem el is mélyedj a tanultakban, személyes felismerésekké formáld az elhangzottakat, és felvérted magad az integrál pszichológia eszköztárával.

Bátorítunk arra, hogy jegyzetelj, emeld ki a lényeges információkat, és írd le a videók meghallgatása közben felmerülő gondolataidat – ez biztosítja, hogy a számodra legfontosabb felismerések átláthatóvá váljanak, és később is könnyen visszatérhess hozzájuk.

A munkafüzet feladatai segítenek a kurzuson elhangzottak rendszerezésében és megértésében, valamint találni fogsz önreflexiós kérdéseket is, amelyek támogatnak az önismereted elmélyítésében.

Bízunk benne, hogy rengeteg hasznos információval és felismeréssel gazdagodsz majd, amelyek támogatnak a fejlődésedben, önmagad megértésében és a kapcsolataidban is.

Jó munkát!

I. rész

Ki az, aki tényleg nárcisztikus?

Mentális zavarok, játszmák és a normalitás határai

1.) Mi a célod a kurzussal?

2.) Egészítsd ki az alábbi spektrumot!



3.) Melyik fogalomra illenek az alábbi állítások? Párosítsd össze!

A: mentális zavar B: személyiségzavar C: játszma D: normalitás

1. Ismétlődő, gyakran tudattalan szerepjáték a kapcsolatokban, amikor a karakterfixáció durvább vetületeit vetítjük egymásra. ☐

2. Az a pszichés állapot, amely társadalmilag elfogadott működésnek számít. ☐

3. Hosszan fennálló, rugalmatlan viselkedési minta, amely olykor jelentősen megnehezíti a kapcsolódást vagy alkalmazkodást. ☐

4. Olyan súlyos belső szenvedéssel és/vagy működésképtelenséggel járó állapot, amely kívül esik az átlagos tapasztalaton. ☐

4.) Melyik tartozhat a normalitáshoz és melyik a mentális zavarok témakörébe? Írd be az állítások betűjeleit a megfelelő helyekre!

Mentális zavar	Normalitás

A.) Időnként észreveszem, hogy játszmázom a kapcsolataimban, de utólag megbánom, és próbálok változtatni ezen.

B.) Úgy érzem, az emberek a tévéből titokban nekem üzennek.

C.) Gyakran vannak mély gondolataim az életről és a létezés értelméről.

D.) Elvárom, hogy mindig különleges bánásmódban részesüljek, nem érzem át mások érzéseit, ők csak azért vannak, hogy a szolgálatomra legyenek, mint egy tárgy.

E.) Teljesen biztos vagyok benne, hogy mások tudják, mit gondolok, és ellenem használják.

F.) Álmodozás közben néha annyira belemerülök, hogy nem veszem észre, mi történik körülöttem.

G.) Úgy érzem, néha teljesen elvesztem a valósággal a kapcsolatot, és nem tudom, hogy mi valós és mi nem.

H.) Néha szándékosan visszahúzódok, ha túl sok a zaj és az inger körülöttem.

I.) Hajlamos vagyok szinte eggyé válni a partneremmel, de a felé érzett intenzív ragaszkodásom könnyen átválthat haragba vagy kétségbeesésbe, és egyetlen nap alatt többször is végletesen megutálhatom, majd újra imádhatom.

J.) Néha szorongok, főleg új helyzetekben vagy ismeretlen emberek között.

5.) A statisztikák szerint az emberek kb. hány százalékának van mentális zavara, és azon belül mennyinek van személyiségzavara? Hogyan befolyásolja ez az információ az eddigi nézőpontod a körülötted élőkről?

6.) Egészítsd ki a mondatot!

A keresztül működünk, és amíg meg nem dolgozzuk, ez határozza meg, hogy általában mit érzünk és hogyan gondolkodunk.

7.) Milyen esetekben és miért használjuk a játszmákat? Hogyan van ez hatással a kapcsolatainkra?
